

umiasobe

[うみあそびい]

は
じ
め
て
み
よ
う
マ
リ
ン
ア
ク
テ
ィ
ビ
テ
ィ



C to Seaプロジェクトとは

子どもや若者をはじめとする多くの方に、海や船をより身近に感じてもらうため、国土交通省と海事関係団体等が官民一体となって進めている取組み。C to Seaの「C」には、国民(Citizen)、子ども達(Children)、文化(Culture)などの意味が込められており、海に触れる機会の増加につながるイベントの実施や情報発信などを行っています。

衣装
協力



ROXY



contents

01 船旅ではじめる マリンアクティビティ

03 船旅(フェリー)

飛行機や電車では味わえない
ゆったりとした非日常の旅

05 船旅アンバサダーが おすすめする離島船旅

07 19・20歳はお得に遊べる **マンガ** 「今日からマジ☆部」

11 サーフィン **チャレンジ★★★★**

みんなが一度はあこがれる
マリンスポーツの王道

15 SUP(サップ) **チャレンジ★★☆☆**

女性に大人気のアクティビティ
リラックスした時間が楽しめる

19 カヌー・カヤック **チャレンジ★★★★☆**

自由自在に海を冒険! 水上から見る
美しい景色と自然をカラダ全体で満喫

23 美容のプロがオススメする 「日焼け対策」

25 水上オートバイ **チャレンジ★★★★**

免許を取れば、16歳から運転可能
爽快感バツグンのマリンアクティビティ

29 プレジャーボート **チャレンジ★★☆☆**

貸切パーティー・女子会・釣りだって
利用シーンに応じて自由にカスタマイズ

33 いつか乗ってみたい「豪華客船」

35 クルーズ旅行のススメ!! **マンガ**

37 SNSに海の写真を投稿しよう



船旅ではじめる
マリンアクティビティ

prologue

船に乗って、海を満喫する旅へ。
天気は晴れ。デッキから見渡せる景色は、一面の海と青い空、白い雲。立っているだけで、空を飛んでいるような気分になってくれる心地よい風が吹いています。
船の行き先は、水平線の向こうに見える小さな離島です。そこには、自然が生み出した絶景や白く輝く砂浜だけでなく、海の幸をふんだんに使ったおいしいグルメや島に住む人たちとの出会いがあるはず。
でも、この旅の目的は、それだけではありません。ずっとやってみたかった、海ならではのさまざまなアクティビティが待っているのです!

船旅やクルージング、サーフィンやカヤックなど、海にはたくさんさんの楽しみ方があります。
この週末、「海遊び」にでかけてみませんか?
海の魅力を「遊び」を通してお伝えするのが「umiasobe(うみあそび)」。

cast



YouTuber
のがさん

YouTube「のがちゃんねる」の筋トレ動画が人気となり、2019年トップトレンド動画8位になった人気YouTuber。マリンアクティビティを体験するのは今回が初めて。



タレント
池澤あやかさん

2006年、第6回「東宝シンデレラ」審査員特別賞を受賞し、女優としてデビュー。NHK「趣味どきっ!」ほか、情報番組などに出演。ソフトウェアエンジニアの顔も持ち、「プログラミングができるタレント」としても活躍。



海と船の情報
ポータルサイト
「海ココ」



海ココ 検索

<https://c2sea.jp/>



船旅(フェリー)

最近、若者を中心に密かなブームになっているフェリーで行く船旅。フェリーで過ごす時間は普段では体験できない特別な思い出にもなります。目的地までクルーズ気分を味わえる「フェリー旅」を楽しんでみませんか？

協力：久米商船株式会社



海の上でもペットと一緒に！

愛犬や愛猫と一緒に旅行したい人におすすめなのが、ペットと同室で過ごせるフェリーです。体重制限やゲージの使用などの条件はありますが、乗船の間、離れることなく一緒にいられるので飼い主にとってはとても安心です。



移動中はゆっくりと贅沢な時間を過ごせる！

「ゆっくり過ごしたい」と旅行にかけたのに、目的地までの移動で「バタバタと忙しかった」なんてことも。海の上でゆったりとした時間を過ごせるフェリーなら、海を見ながら、のんびりと旅を楽しんでいる間に目的地へ到着です。



朝食や露天風呂まで！充実したサービスを満喫

宿泊が伴う長距離フェリーの中には、展望大浴場や露天風呂を備えた船もあり、船内イベントや食事も充実しています。中には、ラウンジショーが開かれたり、船内レストランで旬の食材を使った料理が振る舞われたりと、旅行気分を一層盛り上げてくれます。



インスタ映えも！海上の「非日常体験」

旅の楽しみの一つに「非日常体験」がありますが、フェリーは絶好の乗り物といえるでしょう。デッキからは大海原や景観を望むことができ、時間帯によってさまざまな表情を見せてくれます。船内は自由に移動できるので、夕焼けを狙ってインスタ映えするスポットを探してみても？



フェリーの魅力・楽しむポイント

フェリーの魅力は、移動しながら様々なイベントや非日常を体験できることです。忙しい日常から抜け出し、のんびりとした癒しの旅を楽しめるはずですよ。



フェリーで行く離島巡りの旅はいかが？

島国である日本には、海に囲まれた離島がおよそ300カ所もあるのをご存じですか。どの島にも特色があり、猫やウサギだらけの島や、ジブリの世界のような島もあります。フェリーに乗って、お気に入りの島を探りにいきましょう。

フェリーは、単なる交通手段ではなく、アトラクション。数人乗りの渡し船、食堂や露天風呂もあるカーフェリー、時速80キロで滑走するジェットフォイルなど多種多様で、どんなフェリーに出会うのかも船旅の魅力の一つです。乗船したあとは、キラキラ光る海を眺めたり、追いかけてくるカモメと一緒に遊んだり、満天の星空を見上げたり、他の交通手段にはない楽しさが待っています。



「はじめての【船旅】」
海ココで動画配信中!!

(出演：のが・池澤あやか)

船旅アンバサダーが おすすめする離島船旅

美しい海に抱かれ、旅人をやさしく迎えてくれる日本の島々。そこでは、
非日常の世界が待っています。船に乗り、いざ時を忘れる冒険の旅へ！

離島(以下、島)は日本に散らばる無数のタイムカプセルか、
魅惑的な宝箱のように思えます。私は本格的に島へ行き始め
て10年が経ちますが、行くたびに想像以上の驚きと感動、
癒しをたくさん島の島で得てきました。

島に降り立つと、途端にスロウな時の流れを
感じ、鳥の声や風の音が聞こえ、すーっと
肩の力が抜けていきます。情緒的な街並み
に、ノスタルジックな暮らしや歴史的な行事
に出会うのも、ありのままの自然に身を委ね、
たゆたうように原生林を歩き、海で泳ぐのも、それらがいつもの
日常になかった豊かさであると気付きます。そして、
無垢な自分にかえる瞬間を感じて、泣きたくなる
ような嬉しさも覚えます。

今や島ごとに地元の特産や景勝を生かした食事
やカフェ、宿などが増えています。ですが、どの島
として同じところはありませぬ。
さあ、船に乗って島旅へでかけ
ませんか。あなたの冒険が、こ
れから先の日々をより豊かに
するキッカケとなりますように。



ノスタルジックな癒しの時間を。
ぶらっと週末離島旅。



旅作家
小林 希さん

旅、島、猫をテーマに
多数の書籍を出版。
また、離島アドバイザーとして
島おこしなどの活動もしている。
これまでに世界65カ国、
国内100島をめぐる。
2019年より(一社)日本旅客船
協会の船旅アンバサダー
に就任。

profile

出会い



時間をかけて行くからこそ冒
険感がある船旅。帰る時、島で出
会った人たちといつまでも手を振
りあってお別れする時間にくっつ
きます。(伊豆大島・東京都)

グルメ



360度海に囲まれた島だか
らこそ豊富な海の幸。その日に
あがった新鮮な魚介類は格段に
美味しい。地元のお寿司屋さん
で島のお話を聞いたりするのも
おすすめです。(佐渡島・新潟県)

大自然



日本最西端の島では、ほのぼの
と放牧されている与那国馬がた
くさん。島内には乗馬体験ができ
るところがあり、大自然を満喫し
ながら癒しの時間を過ごせます。
(与那国島・沖縄県)

宿



島旅では好きな宿が見つかる
といっそう楽しくなります。宿の
ご主人と女将さん、島の人たちと
一緒に夕食をとりながら交流して
みては。(加計呂麻島・鹿児島県)

アート



島内にアート作品を点在させ
て観光に力を入れている島がいく
つもあります。体験型アート作品
でフォトジェニックな一枚を撮って
みました。(佐久島・愛知県)

離島旅をもっと
知りたい方は
「週末島旅」記事
もどうぞ

「幻舎plus」で
記事配信中!!



佐柳島 「猫に出会える小さな島」

瀬戸内海の島々でもっとも猫に出会える島の一つ。船か
ら降りると、港で猫たちが出迎えに来てくれることも。集落
は本浦地区と長崎地区の二つで、その間にある小学校の
木造校舎を改装したネコノシマホテルでは、猫スタッフが
旅人を暖かく迎え入れてくれる。(香川県)
※三洋汽船で多度津港から約1時間



「ユネスコ世界ジオパークで国境の島」

海からそそり立つ高さ257mの
断崖絶壁・国賀海岸や芸術的な
岩肌の赤壁、神秘的なローソク島
など、悠久の時間が生み出した自
然の造形美に心を奪われる絶景
スポットが島のそこかしこに広が
る。国境の島でかつて異国の貿易
船が立ち寄り、異文化交流の歴史
も長い。(島根県)

隠岐諸島

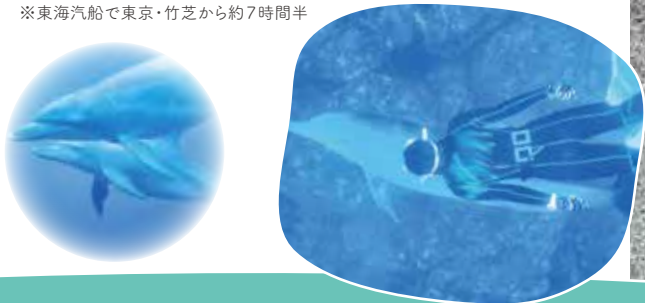


※隠岐汽船で七瀬港・境港から約1時間～2時間半

御蔵島

「イルカに会える島」

島の周りに野生のミナミハンドウイルカが約150頭暮らしており、ドルフ
ィンスイムやドルフィンウォッチが楽しめる島として有名。海の中でイルカの鳴
き声が聞こえ、やがて次々と現れるイルカとの遭遇は、神秘的な体験。
リピートする人が後を絶たないほど。(東京都)
※東海汽船で東京・竹芝から約7時間半



知ってる？ 19歳・20歳はマリナーアクティビティが無料で体験できる

海マジ! 公式HP



今日からマジ☆部

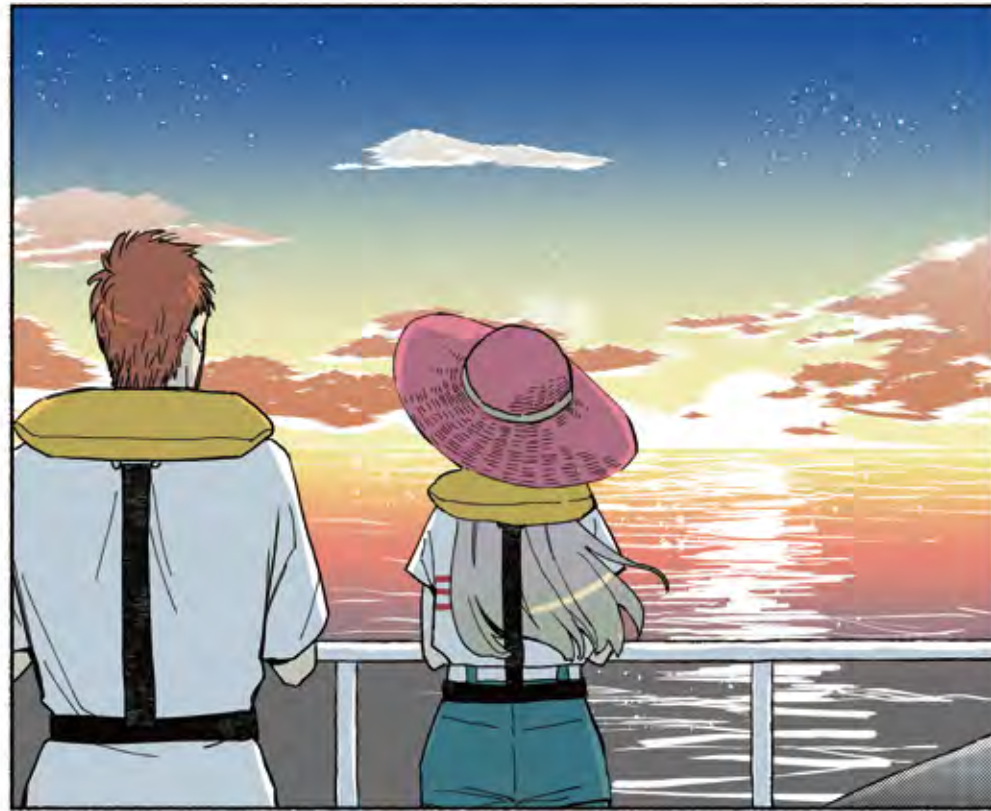
作・画 くぎ



はじめてマリナーレジャーに誘われたナツミは、プレジャーボートに乗って青空の広がる海へ...。これまで経験したことのなかった「非日常体験」が今、始まる!

急げ!

海マジ!を利用するには、まずマジ☆部アプリ(無料)をダウンロード!



「海マジ!」を利用する際は、「マジ☆部」会員登録及び事前予約が必要です。

マジ☆部

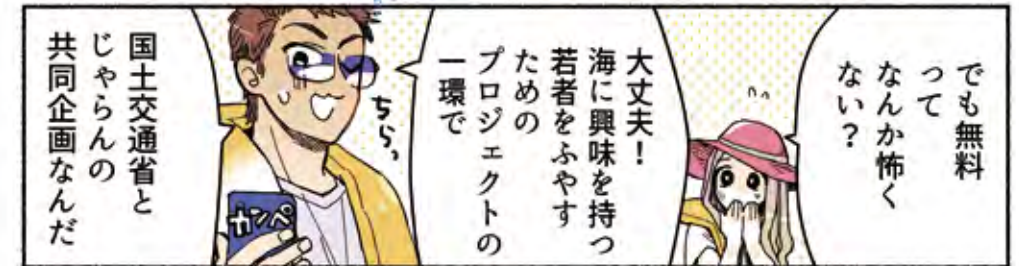
「マジ☆部」アプリとは?

今しかできない、お得な情報満載のおでかけアプリ! グレンデリフト券無料・ゴルフ場プレー代無料・Jリーグ観戦無料、0円という魔法でまだ見ぬ世界を☆

海マジ

GO

本サービスのご利用は、「マジ☆部」アプリのダウンロードおよび「海マジ!」への事前会員登録が必須になります。



無料

プレジャーボート、水上オートバイ、旅客船、サーフィン、SUP、カヌー、釣りなど



海マジ!は「C to Sea プロジェクト」の賛同企画です。



サーフィン

推奨年齢
10才～

所要時間
1時間～

遊べる人数
1人～

誰もが一度は憧れる、マリンスポーツの王道、で女性や子どもでも充分に楽しめます。五輪競技の正式種目選ばれたこともあり、注目が集まっているマリニアクティビティです。



海の上で気分をリフレッシュできる
スポーツとして体を動かす楽しみだけでなく、海の上に浮かんでいる時間そのものが特別な体験になります。海岸から眺めるのとはまた違って、ボードにまたがり波を待つ間、海と一体になった感覚を味わえます。自然の中でリフレッシュしたい人にもおすすめのアクティビティです。



ボードは種類がいろいろ！

サーフボードには、ショートボード、ロングボード、ボディボードの3タイプがあり、波のコンディションや体力などに合わせて、ボードを選ぶことができます。アグレッシブなサーフィンがしたい方にはショートボード、ゆったりと波に乗りたい方にはロングボード、比較的簡単に遊びたい方にはボディボードがおすすめです。



いつから始めてもOK！ライフスタイルに取り入れる人も
小学校低学年の子どもや50代から始める人もいます。いつからスタートしても問題なく楽しめるのがサーフィンのよいところ。朝、サーフィンをしてから仕事に行くなど、ライフスタイルに取り入れる人も多く、何歳になっても夢中になれるスポーツです。

サーフィンの魅力・楽しむポイント

サーフィンは自然を相手にしたスポーツです。横一直線に寄せる波を背に、板の上で感じる風は最高の気分させてくれます。また、ただ波の上でくつろぐだけでなく、心が癒されます。

爽快感



日焼け



チャレンジ



体力

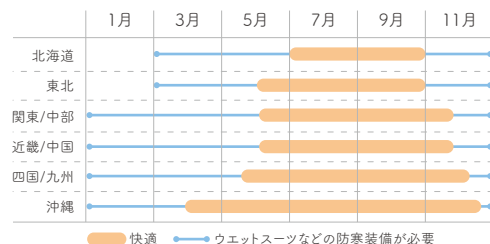


準備/かたづけ



遊べる時期と地域

ウエットスーツなどの装備を揃えれば、季節を問わず波に乗ることが出来ます。季節や地域によって波の特徴や大きさが異なるので、各地のサーフスポットを巡るのも楽しみ方の一つです。



サーフショップ PADO PADO OKINAWA
オーナー 真境名(まじきな)さん

ダイナミックな技にチャレンジしてみよう

サーフィンは波と闘うと必ず負けてしまいます。自然が生み出した波のことを理解して、波と調和しなければ、波に乗ることはできません。波のコンディションは毎回異なるため追究しがいのある楽しいスポーツです。

サーフィンを始めよう!

最初は一人で練習せず複数人で海に行くか、経験者にレクチャーを受けるのが安心です。経験の浅いうちは波とぶつかって体力が奪われがちなので、適度な休憩をとることが大切です。また、サーフポイントの波の高さ、風の向きや強さは、事前にWEBサイトなどで確認し、悪天候や波が高すぎる日は避けるようにしましょう。

世界共通のルールがある

サーフィンには世界共通のゴールデングルールがあります。それは「一つの波に乗るのは一人」です。例えば、一つの波に二人同時に乗ってしまった場合、波が崩れ始める側により近いサーファーに優先権があります。波は左右どちらから崩れ始めるので、よく確認してからテイクオフ(波に乗る)しましょう。また、地域によってはローカルルールがあるので注意しましょう。



安全とマナー

はじめてのサーフィン遊び方

初心者は、波に乗る、感覚を身に付けることから始めます。最初から沖に出るのはかなり難しいので、足のつく浅瀬で練習するのが基本です。陸でしっかりと準備運動をして体をほぐしたら、まずはお腹くらいまでの深さのところまで歩いて行き、小さな波に乗るところから始めましょう。

01 まずは陸でイメージトレーニング

波をイメージしてパドリングやボードに立つ練習をする



02 無理のない深さで練習スタート

最初は浅い場所で小さな波に乗ってみる



03 パドリングをして沖に出る

ボードに腹ばいになり、手で漕いで大きな波のありそうな沖へ移動



04 沖を背にして岸に体を向ける

まわりに人がいないことを確認してボードの先を岸に向ける



05 タイミングよくボードと波に乗る

波が来たら、いよいよボードと波に乗る



06 最後はボードの上に乗ってみよう

スピードに乗ったら一気に立ち上がる



慣れるまではレンタルを利用しよう

サーフィンに必要な装備は、サーフボード、リーシュコード、ウェア(夏は水着、他の季節はウエットスーツやドライスーツ)。寒い季節はブーツやグローブなどが必要になるので、最初はレンタルなどを利用して、慣れてきたら自分に合ったボードや装備品を購入しましょう。

ファッション

春秋~冬場用

夏場用

ウエットスーツ

サーフスーツ

マリングローブ

サーフボード

ボートシューズ

リーシュコード

マリッシュューズ

※岩や珊瑚のある場所は、けが防止のためリーフブーツが必要です。

主な料金



レンタル

ボード 3,500円~
ブーツ 1,000円~
ウェア 1,000円~



購入

ボード 12万円~
(初心者用 6万円~)
ブーツ 6,000円ほど



レッスン

レッスン料はレンタル代
含めて90分で
8,000円~12,000円ほど

※その他のレンタル品(タオル等)、ロッカーやシャワー、駐車場利用は別途 ※金額はすべて一般的な相場観です。

初挑戦でもここまで上達できる!

朝焼けのビーチでサーフィンに初挑戦

思った以上にバランスをとるのが難しく苦戦しましたが、無事に波乗りできた時は感動しました!



「はじめての【サーフィン】」
海ココで動画配信中!!

(出演:のが・池澤あやか)





推奨年齢
10才～

所要時間
1時間～

遊べる人数
1人～

SUP(サップ)

ボードの上に立ち、一本のパドルで左右を交互に漕いで水面を進む、ハワイ発祥の新感覚アクティビティSUP (Stand Up Paddleboard)。

初心者でも気軽に楽しめることから、世界各地で人気が高まっています。

準備/かたづけ



体力



チャレンジ



日焼け

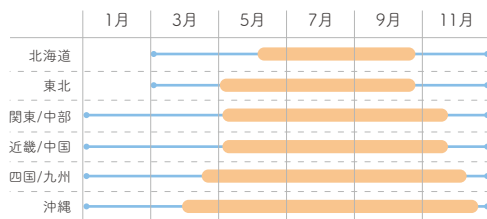


爽快感



遊べる時期と地域

水着だけで気持ちよく海上散歩を楽しめる夏はもちろん、ほとんどの地域で一年中楽しむことができます。海外にも水面が穏やかな川や湖での体験もおすすめです。水上から春の桜や秋の紅葉を楽しむ人が増えています。



SUPツアーコンダクター
LOKAHI 長瀬さん

ボードの上から眺める『非日常な景色』が最高！

立ち上がった高い目線から景色を眺めることができるのがSUPの醍醐味です。ゆったりとした時間を過ごせるため、潮の香りをかぎながら、ゆるやかな時間を過ごしたい人にはおすすめのスポーツです。

SUPの魅力・楽しむポイント

難易度がそれほど高くないので、気軽に始めやすいのがSUPの魅力です。激しい動きをする必要がなく、落ちてもけがをする心配が少ないので、子どもでも安心。家族でチャレンジしてみましよう。

初心者にやさしく リラックスした時間が 楽しめる

ボードの幅が広く、厚みもあって安定しやすいので、初心者でもすぐに乗ることができます。海の上でリラックスした時間を過ごしたい人にはおすすめです。



水上で行う 「SUPヨガ」が 女性に大人気！

とくに女性に人気なのがSUPヨガ。不安定な波の上で行うヨガは陸上よりも体幹を使うため、より効果的です。また、心地よい海風を浴びながら行うヨガは、潮の香りもあってリラクゼーション効果もアップします。



ボードの上から 釣りを楽しむ 「SUPフィッシング」

釣り好きにおすすめなのがSUPフィッシングです。例えばプレジャーボートにボードとパドルを持ち込み、ポイントに近づいたところでSUPに切り替えると、手漕ぎボートよりも小回りが利き、自分の好きな深いポイントに自由に移動できます。

SUPを始めよう!

SUPは、基本的には波や風のない穏やかな水の上に浮かんだボードに立ち、そのままパドルを漕いでクルージングを楽しむものです。はじめは波の少ない港内や湖で練習を積んでから、海で遊ぶことをおすすめします。

ライフジャケットを着用しよう

SUPをする際は必ずライフジャケットを身につけてください。水中に落ちても自然と体が浮くので、泳ぎが苦手な人でも気軽にチャレンジすることができます。小学生低学年までの子どもは、経験者や親と一緒にボードに乗ることを心がけましょう。

安全とマナー



ファッション

おしゃれなウェアで楽しもう

夏は水着だけでも快適に遊ぶことができます。日焼けが気になる人は、ラッシュガードや乾きのよい長袖のシャツなどを着用しましょう。必要な装備は、ライフジャケット、パドル、SUP用ボード（リーシュコード付き）。まずは手軽なレンタルの利用をおすすめします。



主な料金



レンタル

ボード、パドル、ウエットスーツ
2時間 4,000円～
1日間 7,000円～



購入

ボード 3万円～
パドル 1万円～



レッスン

体験SUPツアー
90分 7,000円～

※その他のレンタル品(タオル等)、ロッカーやシャワー、駐車場利用は別途 ※金額はすべて一般的な相場観です。

はじめてのSUP遊び方

サーフィンのように波の力を利用するのではなく、パドルを使って自分の力で好きな方向に進みます。まずはボードの上に乗ることから始め、座ったままでパドルの動かし方を練習しましょう。慣れてきたら中腰、直立へと徐々に移行していきます。

01 グリップとシャフトを握る

利き手でグリップを持ち、反対の手で50cmほど下を握る



02 パドリングは円を描くように

扱いやすい方に構えて、円を描くように漕ぐ



03 正座や中腰で乗ってみる

まずは正座や中腰の状態で見ている



04 パドリングは腰がポイント

腕だけでなく腰を使い、体より前でパドルを動かす



05 パドルを水に入れバランスをとる

立ち上がる時はパドルを水中に入れてバランスを取る



海に落ちても乗り直せるので安心

ボードに安定感があるので、すぐに乗り直すことができる

初挑戦でもここまで上達できる!

透明感抜群の海でSUPに挑戦

体重が軽いとバランスを取りやすい!
短い時間でスイスイ進めるようになりました。



「はじめての【SUP】」
海ココで動画配信中!!

(出演:のが・池澤あやか)



カヌー・カヤック

推奨年齢
6才～

所要時間
1時間～

遊べる人数
1人～

海の上を自由に探検できるカヌー・カヤックは、子どもや女性でも気軽に楽しめるアクティビティです。海との距離が近く、水や自然との一体感を味わうことや、水中の生き物などを観察することもできるので、旅先のレジャーとしても人気です。



準備/かたづけ



体力



チャレンジ



日焼け

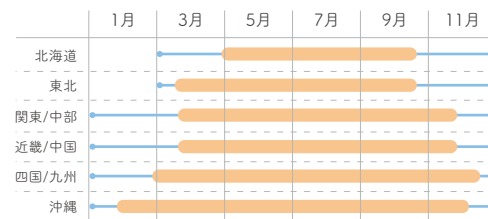


爽快感



遊べる時期と地域

水温の高い夏はもちろん、気候が穏やかな春や秋も楽しめるでしょう。また、防寒装備をすれば、冬も十分に楽しめます。おすすめスポットは、透明度の高い海や、景観が美しい場所。自然を満喫できるはずです。



あおしょうびん
インストラクター 池田さん

水に近い視点で楽しめる

未就学児でも2人乗りであれば一緒に楽しめるのがカヌー・カヤックです。座って操船するので目線が低く、海との距離が近いので、泳いでいる魚や亀などがよく見えるのも魅力の一つです。

カヌー・カヤックの魅力・楽しむポイント

カヌー・カヤックはそれ自体がアクティビティでもあり、移動手段の乗り物でもあります。操船技術の上達を楽しむ人もいれば、カヌー・カヤックを使ってキャンプや釣りに出掛ける人もいるなど、多彩な遊び方ができるのも魅力です。

海上ツーリングを楽しむ

オーソドックスな楽しみ方は、青く澄んだ海の上を漕いで進むツーリングです。自然との一体感を味わえるだけでなく、美しい景観を眺めれば心もリフレッシュできます。また、都市近郊の海で体験できるツアーなどもあり、普段は見上げる街の景色も魅力的です。



贅沢な時間を楽しむキャンプツーリング

無人島などの海岸まで舟を漕ぎ、キャンプを楽しむキャンプツーリングは、アウトドア好きやキャンパーたちからも人気の、大人の遊びです。自分たちしかいない海岸にテントを張って、焚き火を囲み、料理を堪能するといった、最高に贅沢な時間を過ごせます。

舟でしか行けないワクワクする冒険へ

海へと続く穏やかな水路をゆっくり進むと、見たこともない動物や植物、手つかずの自然があるなど、カヌー・カヤックでしか行けない冒険がたくさんあります。誰も知らないポイントを開拓するワクワク感を味わえます。

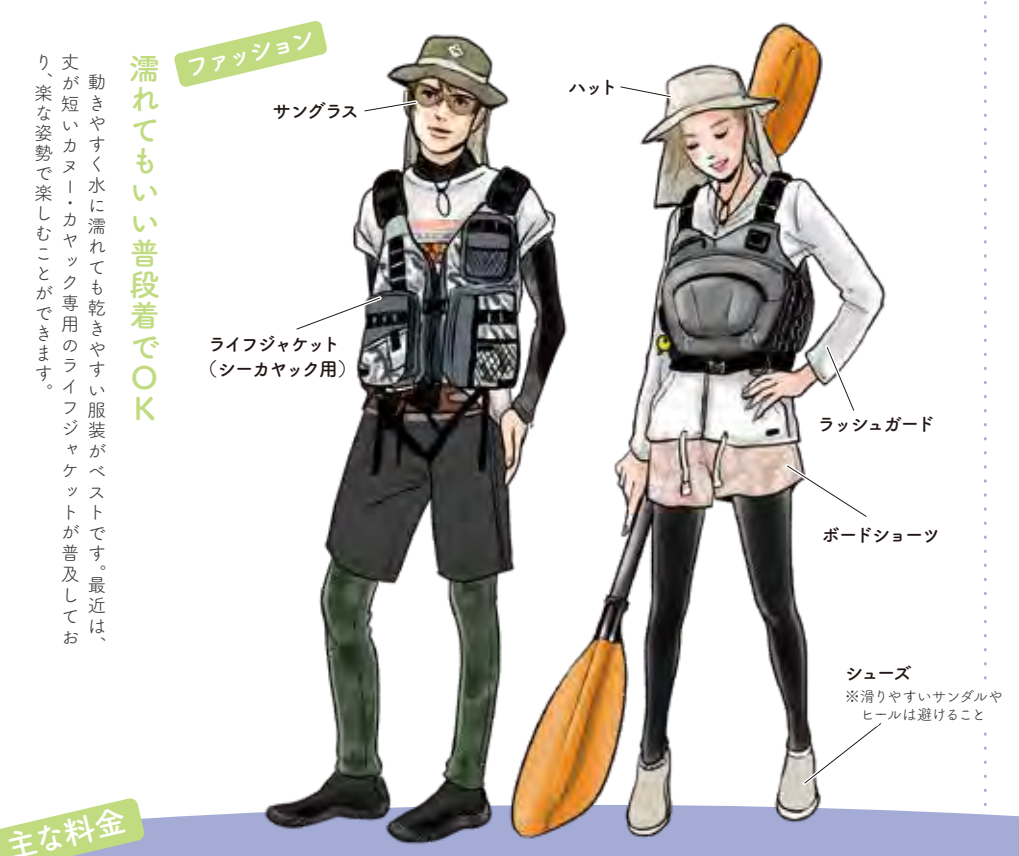


カヌー・カヤックを始めよう！

運動が苦手な人でも、パドルを使った力の正しい伝え方をマスターすれば楽しめるのがカヌー・カヤックです。はじめは短時間のショートコースに挑戦し、徐々に活動範囲を伸ばしていくことをおすすめします。

自分のレベルに合わせた遊び方を

体力に自信のない人でも2人で乗れば気軽に楽しむことができます。息を合わせれば一人乗りよりも楽にスピードデーターに舟を進めることができます。離れたところにも移動することができ、おしゃべりしながら絶景と一緒に楽しむことができ特別な思い出になること間違いなしです。



濡れてもいい普段着でOK
動きやすく水に濡れても乾きやすい服装がベストです。最近では、丈が短いカヌー・カヤック専用のライフジャケットが普及しており、楽な姿勢で楽しむことができます。

はじめてのカヌー・カヤック遊び方

カヌー・カヤックで最も重要なのがパドルリングです。うまくパドルを扱うことができないとなかなか前に進めないばかりか、体力を消耗してしまいます。波の特性を理解して基本的に忠実にパドルリングすることが大切です。

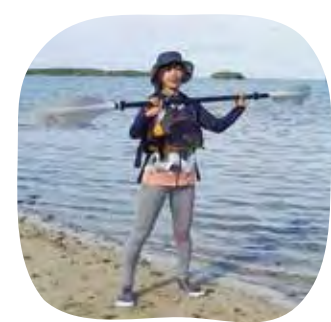
01 パドルは順手で
優しく持つ

逆手で持ってしまうと舟の側面と肘がぶつかるのでNG



02 握る部分は
体格に合わせて

肘が90度くらいになる幅の
ところを握る



03 舟に
乗ってみよう

転覆しない程度の浅瀬で
横側から乗ってみよう



04 ブレードを
水に入れよう

ポイントパドルの先(ブレード)だけを入れること



05 パドルの角度は左右
対称にバランスよく

水面に対して30度から45度
くらいの角度



06 慣れてきたら
スピードを上げよう

同乗者がいる場合は、息を
合わせて交互に漕ぐこと



初挑戦でもここまで上達できる！
無人島を目指してシーカヤックに挑戦
慣れるまではなかなかスピードがでなかったけど
2人で力をあわせて必死で漕ぎました



「はじめての【シーカヤック】」
海ココで動画配信中!!
(出演:のが・池澤あやか)

主な料金

<p>レンタル 舟 2,000円～ (レジャー用) パドル 1,000円～</p>	<p>購入 舟 10万円～ (レジャー用) パドル 1万円～</p>	<p>レッスン レッスン料はレンタル代 含めて2時間で5,000円～</p>
---	--	--

※その他のレンタル品(タオル等)、ロッカーやシャワー、駐車場利用は別途 ※金額はすべて一般的な相場観です。

「日焼け対策」

海で遊ぶ時に気になるのが、やっぱり日焼け。でも、きちんと日焼け対策をすれば、肌へのダメージはかなり抑えられます。今回は、海に遊びに行くときはしっかり楽しむというメイクアップアーティスト、山口童子さんに美容のプロだからこそ知る予防法＆アフターケアについてお話を伺いました。

tanning
after care
inner care

山口 童子さん

JMAN(ジャパン・メイクアップ・アーティスト・ネットワーク)所属。総合的なビューティディレクターとして活躍するメイクアップアーティスト。スキンケアの造詣が深くメイク技術だけではなくソフト開発や化粧品企画開発、教育分野でも積極的に活動している。



首を日差しから守る
つばの広い帽子で
左右からの紫外線も防止

目からの紫外線は
サングラスでカット

目頭のくぼみも
ていねいに塗る

日焼け止めクリームは
たっぷり塗る。

滑りが感じなくなるまで
手の平全体で

馴染ませるのがコツ

ダメージを受けやすい
唇にはUVカットの
リップクリームを

日焼けしたくない人は
さらりとした生地の
ラッシュガードを着よう!

日焼け後に行う4つのアフターケア

カラカラに乾いてしまった日焼け後は、肌にも水分補給が必要です。まずは日に焼けた部分を冷やし、火照りがおさまったら保湿剤を押し込めるようになじませます。この時、皮膚を傷つけないように、絶対にこすらないことがポイントです。女性はスキンケア用品を普段より多めに使いましょう。

after care

1 フェイスケア
肌に水分の膜をはり皮膚を守るジェルタイプの保湿剤がオススメ。何度も重ねて最後には肌の水分を逃さないようにオイルやクリームを。

2 ボディケア
炎症を抑えるために火照りや痛み、赤みがなくなるまで冷やし、その後に日焼け用のアロエ入りのジェルで保湿する。

3 ヘアケア
日焼けでバサついた髪にもケアが必要。トリートメント後に蒸しタオルを巻き、成分をより浸透させるコツのあるしなやかな髪に。

4 トータルケア
日焼けした後は、肌だけでなく体力も落ちている。十分な休息と睡眠で体を休めるとよい。

men's care
日に焼けた後のかさついた肌は不健康そうに見えてしまいます。男性も化粧水を塗った後、乳液をつけるなど保湿をしっかりとツヤを出すことがポイント。また、黒い肌に明るい髪色は軽薄な印象になりがちなので注意。

正しい日焼けケアでマリリン アクティビティを楽しもう!

美容のプロは身体の中からも美白ケア

inner care

「ビタミンACE(エース)」
ポイント

- 皮膚を丈夫にする「ビタミンA」
鶏や豚のレバー、うなぎ、緑黄色野菜
- 美白効果のある「ビタミンC」
アセロラ、柑橘類、パプリカ、ブロッコリー
- 代謝を高める「ビタミンE」
アボカド、魚卵、ナッツ類、モロヘイヤ

日焼けに効く食べ物として、まず挙げられるのは「ビタミンACE(エース)」。他にも、リコピンを多く含むトマト・スイカ・マンゴーなどは、日焼け予防にも日焼け後の回復にも効果的。皮膚を形成するタンパク質を多く含む鶏むね肉・大豆製品・アジイワシなどもしっかり摂ることが大切です。日焼けが気になる人は、海へ行く1、2日前からこれらの食材を積極的に摂取して日焼けに備えましょう。食事で摂るのが大変だという方は、野菜ジュースやサプリメントで補ってもよいでしょう。

また日焼け直後は、身体の内側からもしっかりと水分補給を。水やハーブティーなど、ノンカフェインのものがおすすめです。

効果的な日焼け止めクリームの塗り方



日焼けを防ぐには、紫外線防止剤(UV防止クリーム)の使用が効果的ですが、気をつけたいのが塗り残しです。つい見落としがち場所にもしっかりと塗りましょう。

tanning

夏前に「肌の下準備」をしておこう

紫外線が強くなる5月頃から外出時に薄く日焼け止めクリームなどを塗り、夏に向けて肌の下準備をしておきましょう。肌を冷やしながらい日焼けをすることで日焼けの炎症が軽減され、赤みが出にくくなります。夏の強い日差しに負けない肌に仕上げることができます。



ほどよく焼きたい人は「SPF」が5~10のクリームを使うのがオススメ



水上オートバイ

推奨年齢
16才～

所要時間
1時間～

遊べる人数
1人～

海の上を縦横無尽に走り回るスピード感は、水上オートバイでしか味わえません。免許があれば海はもちろん河川や湖でも気軽に乗れるので、女性はもちろん、体力に自信のない中高年の方でも安心して楽しめます。

準備/かたづけ



体力



チャレンジ



日焼け

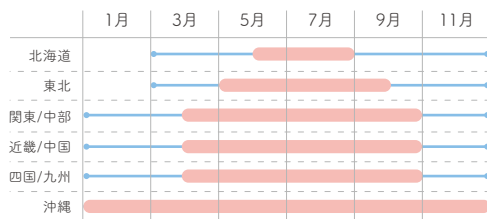


爽快感



遊べる時期と地域

夏は暑い日差しに水しぶきが気持ちよく、また、春や秋は気候が落ち着いて快適に乗ることができます。防寒対策さえしっかりしていれば年間を通して楽しめるアクティビティです。



マリーナ Xpower
眞喜志(まきし)さん

まずは計画を立てて
ツーリングに出かけよう

バイクが好きな人には特におすすめのアクティビティです。仲間と計画を立てて、海からしか行けない離島に行ったり、海からしか見ることのできない絶景を楽しむツーリングが、水上オートバイの一番の遊び方です。

水上オートバイの魅力・楽しむポイント

水上は陸と違って道路も標識もないので、地域ルール・マナーを守れば好きなタイミングで、好きな場所を走行できるのが水上オートバイの魅力です。開けた海の上を自由に走る開放感他では味わえません。

免許があれば レンタルで気軽に遊べる

免許があればレンタルショップなどで気軽に乗ることができます。自分の水上オートバイを持っていけば車の後ろに牽引して全国各地でライドを楽しむことも可能です。

体験イベントに 参加してみよう

全国各地に水上オートバイの試乗スポットがあり、乗船会などのイベントも開催されています。免許を持っていない人でも、スタッフが運転する水上オートバイの後ろに乗って、魅力を味わうことができます。なので、悩んでいる人は一度、体験してみることをおすすめします。



2〜3人乗りが主流

水上オートバイは2〜3人乗りのタイプが主流です。複数人乗りなら運転者以外に免許は不要なので、お子さんを乗せて楽しむことも可能です。



水上オートバイを始めよう！

水上オートバイの操作は意外と簡単で、基本的にはアクセルを握ってハンドルで操作をするだけで、なので原付バイクのような手軽さで大型バイクのような疾走感を味わうことができます。思い切った免許をとってみたいはいかがでしょう。

制限速度や指定区域を守る

水上オートバイは運動性能が高くダイナミックな走行を楽しめる反面、常に周囲に対して安全確認を行い、マナーに配慮する必要があります。海水浴場付近や湾内では、十分にスピードを落としましょう。漁船などの多い水域、定置網や養殖場がある場所、自分や他の船舶の転覆につながる危険があるので、近づかないようにしましょう。



安全とマナー

スリル満点！ トーイングスポーツは夏の定番！

機動性を活かした遊びが人気で、おすすめはロープにつないだバナボートやウェイクボードなどで水面を滑走するトーイングスポーツです。また、水上オートバイだと、運河や橋の下などにも入っていただけるため、釣り好きの間で密かなブームとなっています。

01 ウェイクボード

専用の板に足を固定して乗り、ロープでつないだ水上オートバイに引かれながら波に乗るスポーツ。ジャンプして、空中で回転すると、ハードなアクションが楽しめる。



02 バナボート

夏の海の定番アクティビティ。子ども向けのマリネレジャーかと思いきや、実はスピード感があって大人でもスリル満点！



1人で立乗りする「スタンドアップタイプ」



初心者向け 着座型で2~4人乗りの「ランナバウトタイプ」

03 フィッシング

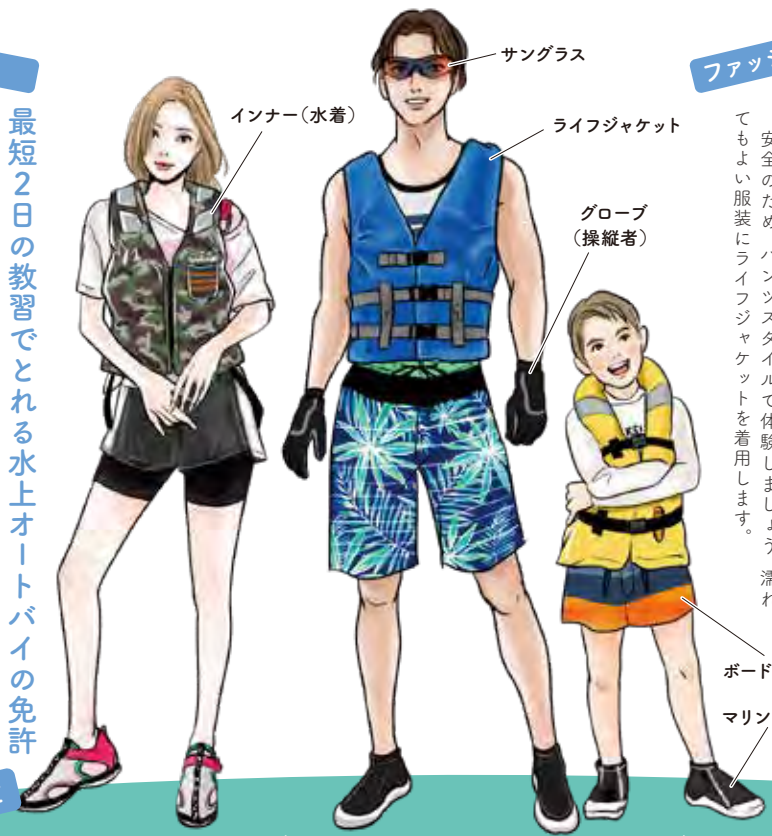
大きなボートでは近づけない磯や浅瀬にも行くことが可能。陸からの釣りよりも釣果が期待できる。



ファッション

パンツスタイルが必須！

安全のため、パンツスタイルで体験しましょう。濡れてもよい服装にライフジャケットを着用します。



免許

最短2日の教習でとれる水上オートバイの免許

水上オートバイに乗るには「小型船舶操縦士免許(特殊)」が必要です。16歳以上なら最短2日間の教習を受ければ取得できる国家資格で、取得後は湖、河川、陸岸より2海里(約3.7キロメートル)以内で水上オートバイを操縦できます。

主な料金



レンタル
ライディングスクール 初回 1時間 受講料 5,500円
スタンダードクラス 慣れたら 1時間 16,000円~
ドライバーアシスト 1時間 操縦士付き 5,500円~



購入
ランナバウトタイプ(2~4人乗り) 新艇 100万円~



免許費用
小型船舶操縦士免許(特殊)の取得 航行区域:2海里以内 年齢:16歳以上 7万円前後 教習期間最短2日間

※その他のレンタル品(タオル等)、ロッカーやシャワー、駐車場利用は別途

初挑戦でもここまで上達できる！
とにかく爽快！

思わず声が出てしまうほどスピード感がありました
次は自分で免許を取って乗ってみたいな！



「はじめての【水上オートバイ】」
海ココで動画配信中心!!

(出演:のが・池澤あやか)





プレジャーボート

推奨年齢
全年齢

所要時間
1時間~

遊べる人数
1人~

家族や仲間と海上でゆっくりとプライベートタイムを過ごしたい時に最適なのがプレジャーボート。マリンスポーツや釣り、船上での女子会やパーティなど、楽しみ方は無限大。



気心の知れた仲間と釣りに没頭

根強い人気があるのが、ボートフィッシングです。他の釣り人に気を使うことなく、自分たちのペースで釣りを楽しめます。好きなポイントに移動できるので、沖に出て大物を狙うのもよいでしょう。



シュノーケリングで海中風景を満喫

シュノーケリングがしたい場合は、すばらしい海中風景を見ることが出来るポイントを地元のマリーナで聞いてみましょう。疲れたら、すぐに船に上がってリラックスタイムに入れるのもプレジャーボートならではの魅力。



クルージングで自分だけの自由な旅を

水平線を眺めながらのクルージングも格別です。陸から見ることのできない絶景巡りや、無人島に上陸して浜遊びを楽しむなど、自分だけの船の旅を実現することができます。

プレジャーボートの魅力・楽しむポイント

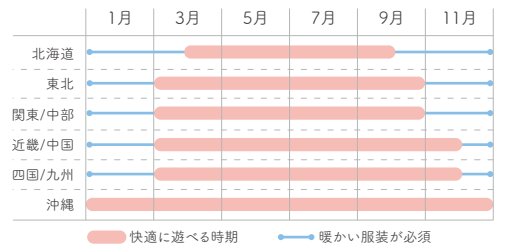
プレジャーボートの醍醐味は、貸し切り状態で周りに気兼ねなく遊べるところ。走行中は海風を感じながら爽快感を楽しみ、停泊中は心地よい日差しを浴びながら心ゆくまで海を満喫することができます。普段の生活では味わえない、ちよつと贅沢な遊びです。

爽快感: 4 stars (3 green, 1 grey)
 日焼け: 3 sun icons (2 green, 1 grey)
 チャレンジ: 3 star icons (2 green, 1 grey)
 体力: 3 heart icons (2 green, 1 grey)
 準備/かたづけ: 3 suitcase icons (2 green, 1 grey)



遊べる時期と地域

暖かい日差しの中、心地よい風を感じながらクルージングを楽しめる夏はもちろん、水に濡れることがないため、冬でも十分楽しめます。チャーターボートであれば全国各地のマリーナで季節に合わせた様々なプランが用意されています。



マリーナ Xpower 眞喜志(まきし)さん

船上イベントを企画して”非日常体験”を満喫!

ボートの上は完全貸切なので家族や仲間だけでも気兼ねなく楽しめます。マリンスポーツアイテムやランチの持ち込みもOKなので誕生日パーティーや非日常的な女子会をしたい方にはおすすめです。

プレジャーボートに乗ってみよう！

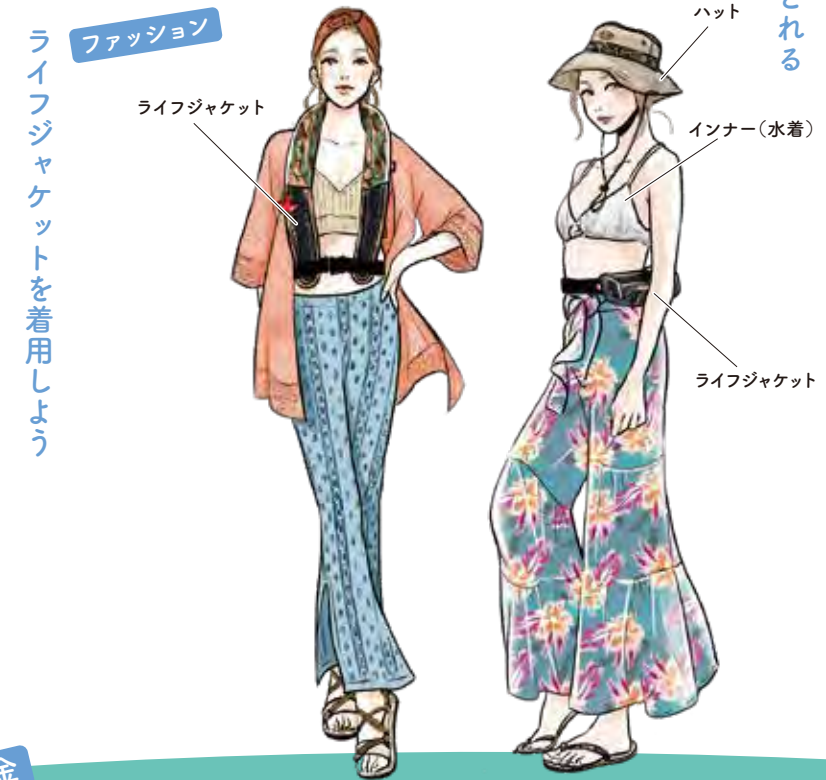
免許があれば、好きなタイミングで離島に行ったり夜景をみたりと、クルージングを楽しむことができますし、免許を持っていないなくても船長付でボートをチャーターすることができます。「海から夜景を見る」「海の上でグルメを楽しむ」など様々なプランが用意されているので、まずはマリナーに相談してみましよう。

ボートの免許は最短2日の教習でとれる

プレジャーボートを運転するには「小型船舶操縦士免許（1級または2級）」が必要です。取得するならまずは比較的費用が手頃（10万円前後）で、教習の日数が最短2日間と短い級がおすすです。



免許



着替えをすることもなく普段着のまま海の上で遊べるのがプレジャーボートの魅力です。ライフジャケットの着用は必要ですが、最近では、ウエストポーチのようなコンパクトなものも販売されており、おしゃれな雰囲気のまま楽しむことができます。

はじめてのプレジャーボート遊び方

船によって装備が異なり、マリンスポーツを楽しみたい人には「スポーツボート」がおすす。また、豪華なものになると、船内に大きなベッドソファアが設けられていたり、音楽を流せるオーディオを搭載した船などもあります。

01 景色を楽しみたい

海上ツーリングや島巡りを通して海からの景観を満喫



02 イベントにしたい

女子会や誕生日会、船上パーティなど、特別な一日を船の上で過ごせる



03 マリンスポーツがしたい

ウェイクボード、トーイングチューブ、シュノーケリングなども体験可能



04 自分で操縦したい

船長がいれば免許がなくても操縦可能。広い海を自由に操縦できる ※一部の区域を除く



主な料金



船長付きチャーターボート
料金 3時間 1~12名 3万円~
(燃料代・ケータリングは別途)

レンタル

自分で運転するレンタルボート
料金 3時間 1~12名 6,000円~
(燃料代・ケータリングは別途)



免許費用

小型船舶操縦士免許(1級)の取得
航行区域 無制限 年齢:18歳以上
12万円前後 最短4日間

小型船舶操縦士免許(2級)の取得
航行区域 5海里以内 年齢:16歳以上
10万円前後 教習期間:最短2日間

初挑戦でもここまで上達できる！
釣りに食事にツーリング
いろんな遊び方が楽しめる

なんと船の操縦もできました
まさか自分で船を動かす時がくるとは…！



「はじめての
【プレジャーボート】」
海ココで動画配信！！
(出演:のが・池澤あやか)



豪華客船

いつか乗ってみたい

豪華客船には、1泊2日のクルーズから1000日を超える世界一周クルーズまで、さまざまなクルーズ商品が用意されています。船内には、1日ではとても回りきれないほど豊富なアクティビティや、和洋中様々な種類の食事が用意されており、一人で行ってもファミリーでも楽しめます。

撮影：中村庸夫



寄港地の食材を使った料理

飛鳥IIでは、船の寄港地の旬の食材をメニューに取り入れるなどの工夫がされています。また、船内には複数のレストランが入っており、飲食代金はクルーズ料金に含まれているので気兼ねなく好きなものを食べるができます。 ※一部のレストランは別料金



船上でアクティブにスポーツも！

船旅中でもアクティブに過ごしたい人のためのフィットネスルームや、ゴルフもできるスポーツエリア、プールもあります。また、広い船内を活かして海を眺めながらデッキウォーキングをすれば、心もリフレッシュできるでしょう。

豪華客船だけの特別な体験

今回は、一例として、日本船籍最大の豪華客船「飛鳥II」を紹介いたします。船内には、映画館やダンスホール、ショーホール、スパ、ラウンジ&バーなどがあり、年齢・性別を問わず、心ゆくまでリラックスできます。



改装イメージCG

充実の設備と魅力的な船内アクティビティを備えた豪華客船は、まさに「洋上の高級ホテル」です。地上から切り離された海の上で贅沢な時間を満喫することができます。



ドレスコードでパーティ気分を楽しもう

飛鳥IIでは、毎日午後5時からドレスコードが設定されています。普段街中では着られないようなきらびやかな服で着飾って、気分を盛り上げましょう。ちなみに、スパや一部のレストランではドレスコード以外の服装もOKなので、ラフな格好でも過ごすことができます。

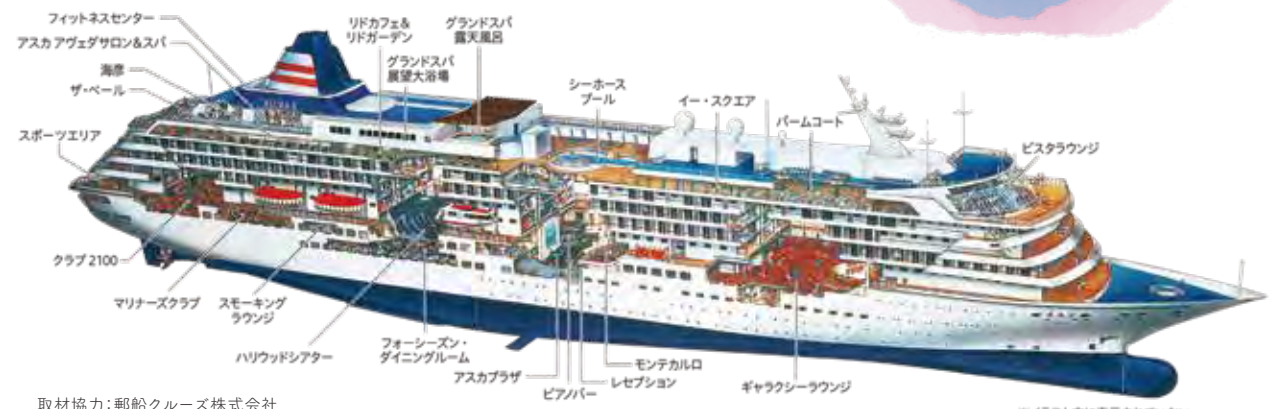


同乗した旅の仲間との出会い

クルーズ船に滞在する他の乗客と不思議な一体感が生まれます。クルーが笑顔で話しかけてくれるので、不思議と乗客同士も次第に会話をする雰囲気。ダンスやヨガ教室など、さまざまなイベントが開催されるので、新しい出会いも期待できます。



飛鳥IIクルーズコーディネーター 千葉さん



取材協力：郵船クルーズ株式会社

※イラスト内に表示されていない施設もございます。

umiasobe クルーズ旅行のスズナ!!

作・画 くぼこまき

豪華客船での旅は、セレブな旅のイメージがありますが、意外とリーズナブル！クルーズでできる素敵な船旅のスタイルをご紹介します。



沖縄そばの名店に！
だしが濃いめで美味しい♪

台湾の茶屋でティータイム！
ゴマ団子とおいしいに
あふれるお茶！

私がコスタネオロマンチカに乗船した時は4つの都市を巡りました。

キラキラ〜
石垣島の美しい海に魅せられ！
川平湾

楽園！
さらにコスタネオロマンチカにはドリンクパッケージがついてくるのでワインなどアルコールも飲み放題！
(注2)

しかも夕食はフルコースです！
船内の食事は3食とも料金に含まれている上にピュウフェなど無料で利用できます。(注1)

寄港地でのお出迎えも楽しみの一つ。四日市では地元の大太鼓演奏が。
ドドドドン
1回の旅行で色々回れる贅沢な旅です！

ホホホ...
乗れない人しかこういえないイメージ！
クルーズにハマるなんて自分でもびっくり。

セレブとは無縁の人生
...というと、驚かれます
えー！くぼさんって実はセレブだったの？
どう見ても違うよ

イラストレーターのくぼこまきです。
趣味は家族で行くクルーズ旅行！
夫 妻 娘

船内はエレガントな雰囲気！
乗客 1,800人
乗員 622人
総トン数 57,000トン
船の中に一歩入ればそこはもうイタリア！
全長220.6m！50階建てのビルと同等の大きさ！

実際に子供連れ3世代での旅行にもびつたり！揺れ防止装置も付いていて船酔いの心配も少ないし価格もお手頃なんです！
私が乗船した船を事例にしてその魅力をご紹介します！

移動費・宿泊費・食事などが全て含まれて、料金は1人1日1万円台！子どもは無料の場合も！(注3)
優雅に社交ダンス...
体にもお財布にも優しく、非日常の世界を満喫できるクルーズを楽しんでみませんか？

お子さま連れのファミリーに嬉しいのがキッズクラブ！
3歳以上の子どもを対象とした施設で、専門のスタッフが子どもたちを預かってくれます。
その間は親もゆったりと休息。久々に自由時間な気がする...
自由に遊べるキッズクラブ！

日本発着クルーズの場合、荷物を客室まで直接送ることができると嬉しい点！
特に子どもが産まれてからオムツなど、子連れ旅行は荷物が増える！
ありがたさを再実感！

外国船籍の客船による日本発着クルーズが増えています。
外国船籍の船は日本の港のみ寄港する航路を認められていないので、必ず外国の港を経由する必要があります。
外国まで行く必要はありません。

にぎやかで楽しい！
音楽の演奏や、27の国と地域を代表するお祭り。
巨大な手!!
スポンジでできた巨大な手を振る人も、船上から子どももよく見えます。
バイバイ
この2つの旗の組み合わせで、ご安航を祈るという意味になります。
港で見かけるこんなモノ！
船舶間伝達用の信号旗
日本発着のクルーズ船も増えている今、各地の港に大型客船がやって来ますので生でその大きさを実感できます!!
港に船を見に行こう！

移動時間が楽しい時間に変わる、動く豪華ホテルです！
SHOW TIME
食事
休憩...
乗船後、客室で荷ほどきをすませれば、あとは下船までそのまま！

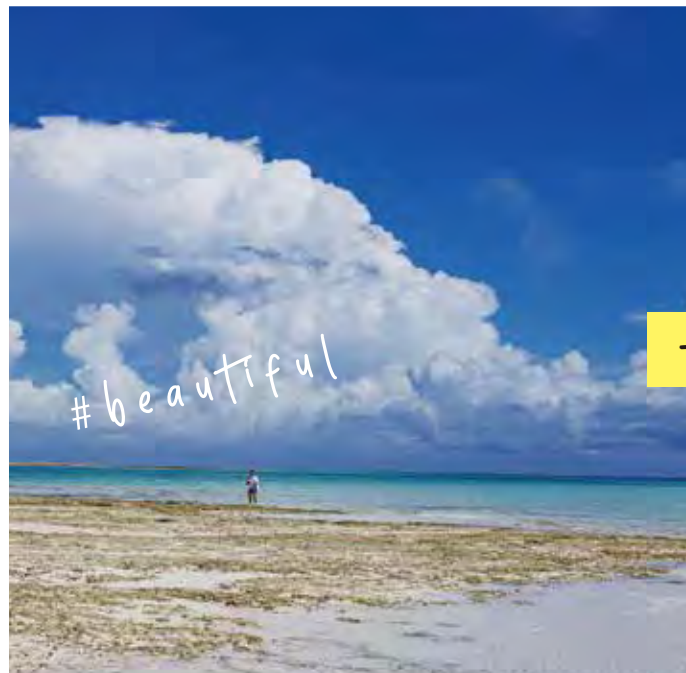
荷物の重量制限も少なく、気楽に荷造り可能！
帰りに荷物を送れるから、よし、買いたいもの大好き...
お土産をいっぱい買っても大丈夫ね！
買いたくないぞ！

荷物を送ってしまえば手ぶらでクルーズ旅行に行くことができます！
子連れだと特に助かる点ですね
私たちも足腰が弱いからクルーズは楽で助かるわー！

※2017年12月に乗船したときの内容です。(注1)無料のレストランのほか、有料のスペシャリティレストランでお食事を楽しむこともできます。(注2)宿泊するお部屋のグレードによってドリンクの種類などのプランが変わります。(注3)船会社や時期によって異なりますが、「12歳以下のお子様無料」などの子ども料金を設定していることも多いです。

海

写真の思い出



青い海、
白い雲。

C to Sea公式SNSをフォロー、#行こうよ海をつけて海や船の素敵な写真を投稿すると公式SNSでピックアップしてご紹介いたします！
海や船の魅力が伝わるみなさんの思い出をお待ちしています。

- ①QRコードから「C to Seaプロジェクト公式SNS」をフォロー
- ②#行こうよ海 のハッシュタグをつけてSNSに投稿
- ③素敵な海や船の写真を投稿されている方にDMにてご連絡
- ④写真をご提供いただきアカウント名付きで公式SNSでご紹介



海に行くだけで
“映え”がいっぱい。

思い出は、SNSへ。



C to Seaプロジェクト
公式SNSでは、海や船の
情報や写真をほぼ毎日更新！
きっと海や船が好きになる。
そんな情報をお届けしています！



C to Sea公式アンバサダー「STU48」のオフショット等も発信中!!